

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGGINGRIP DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3  
SENTOLO KULON PROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Hauri Raka Wiendhi Asmara  
NIM.08601244107

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo” yang disusun oleh Hauri Raka Wiendhi Asmara, NIM 08601244107 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 21 April 2015  
Pembimbing,



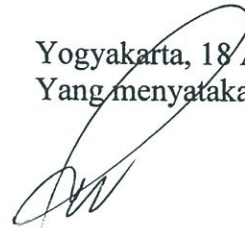
Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd  
NIP: 197403172008121003

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 April 2015  
Yang menyatakan,

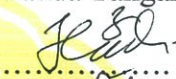
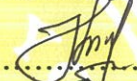




Hauri Raka Wiendhi Asmara  
NIM. 08601244107

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo” yang disusun oleh Hauri Raka Wiendhi Asmara, NIM 08601244107 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal, 30 April 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd.	Ketua Penguji		19-5-2015
Indah Prasetyawati TP, M.Or.	Sekretaris Penguji		19-5-2015
Erwin Setyo K , M.Kes.	Penguji I		19-5-15
Amat Komari, M.Si.	Penguji II		15-5-2015

Yogyakarta, Mei 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Jika ada kemauan dan usaha semua pasti bisa dikerjakan. (Hauri Raka Wiendhi Asmara)
2. Jangan menunda sebuah pekerjaan jika kita bisa lakukan sekarang. (Hauri Raka Wiendhi Asmara)
3. Hidup adalah sebuah pilihan, pilihan dimana akan menjadi baik atau bahkan sebaliknya menjadi kurang baik. (Hauri Raka Wiendhi Asmara).

## **PERSEMBAHAN**

1. Bapak Joko Sutrisno dan Ibu Siti Mangunah terima kasih atas do'a, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini. Mudah-mudahan ini bisa menjadi bentuk pengabdian saya.
2. Alm Om Sugeng, Adikku Rayi Rochim Asmara dan keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan menjaga kekompakan dan keutuhan dalam keluarga.
3. Ibu Dra. Praptinah, M.Pd. Kepala sekolah SMP Negeri 3 Sentolo yang telah memberi kesempatan untuk melaksanakan penelitian dan semoga bermanfaat.

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGGINGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3  
SENTOLO KULON PROGO**

Oleh:

Hauri Raka Wiendhi Asmara  
08601244107

**ABSTRAK**

Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas sebesar 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring yang memiliki nilai *t* hitung 15.892,  $p = 0.000$ , karena  $p < 0,05$  maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 19.99 detik dan nilai rata-rata *posttest* = 17.39 detik, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan menggiring sebesar = 2.60 atau 13.01%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

*Kata kunci : latihan lari zig-zag, kemampuan menggiring*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan POR dan Ketua Prodi PJKR FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.
4. Bapak Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan dan sangat pengertian selama penulisan skripsi ini.
5. Ibu Sri Mawarti, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.



6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman PJKR angkatan 2008 dan rekan-rekan semua yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Deskripsi Teoritik .....	7
1. Hakikat Latihan .....	7
2. Definisi Lari <i>Zig-Zag</i> .....	10
3. Hakikat Sepakbola .....	11
4. Kemampuan Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	14
5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama .....	17

B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir .....	21
D. Hipotesis Penelitian .....	22
 BAB III. METODE PENELITIAN .....	 23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data .....	27
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 29
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Latihan Lari <i>Zig-Zag</i> .....	29
2. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Latihan Lari <i>Zig-Zag</i> .....	30
B. Analisis Data .....	31
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	33
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	 35
A. Kesimpulan .....	35
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	35
C. Keterbatasan Penelitian .....	35
D. Saran-Saran .....	36
 DAFTAR PUSTAKA .....	 37
 LAMPIRAN .....	 39

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring .....	29
Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring.....	31
Tabel 3. Uji- <i>t</i> Keterampilan Menggiring .....	32
Tabel 4. Penurunan Waktu Keterampilan Menggiring .....	32

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	15
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	16
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	16
Gambar 4. Desain Penelitian.....	23
Gambar 5. Instrumen <i>Dribbling</i> Subagyo Irianto, dkk. ....	25
Gambar 6. Histogram <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring.....	30
Gambar 7. Histogram <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan <i>Judgment</i> .....	39
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	41
Lampiran 3. Surat Keterangan SMP Negeri 3 Sentolo. ....	44
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi.....	45
Lampiran 5. Program Latihan Lari <i>Zig-Zag</i> .....	47
Lampiran 6. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	68
Lampiran 7 Olah Data Penelitian.....	70
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	74

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto, dkk, 2000: 1).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping*. Salah satu diantaranya yaitu *dribbling*, *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007: 1).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007: 3).

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Salah satu program pembinaan sepakbola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepakbola, basket,



bolavoli, dan atletik. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara dan studi awal peneliti di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo yang beralamat di Sentolo, Kulon Progo, Yogyakarta, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diikuti oleh 30 siswa dari kelas VII - VIII. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo dilaksanakan seminggu tiga kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 15.00 WIB – 17.00 WIB.. Alat yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo ini meliputi 5 bola sepak, rompi 20, *cones* sebanyak 30 buah dan tidak memiliki gawang kecil, sedangkan untuk lapangan berlatih menggunakan lapangan milik kelurahan di dekat sekolah. SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo merupakan salah satu diantara banyak sekolah yang mengutamakan prestasi akademik daripada non-akademik, sehingga prestasi non-akademik khususnya ekstrakurikuler sepakbola masih belum berprestasi karena tidak terlalu diutamakan.

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat

menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan *games* sepakbola.

Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri yang belum maksimal.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : ” pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain sepakbola masih lambat.
2. Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa.

3. Perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, dana, kemampuan serta sarana dan prasarana maka perlu adanya pembatasan masalah hanya membahas “pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

- a. Secara Teoritis

Metode latihan lari *zig-zag* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk

meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola

b. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain sepakbola khususnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Sedangkan *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakanya. Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan

dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6).

Latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemampuan) yang dilakukan secara sistematis, berlatih, dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual seseorang baik fisik, teknik maupun taktik. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai.

#### **b. Ciri Latihan**

Beban adalah salah satu ciri dari latihan, oleh karena itu agar proses latihan berpengaruh dan mengalami peningkatan diperlukan adanya beban, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu singkat dan bertahan lebih lama.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 9) ciri-ciri latihan adalah:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan. Kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

### **c. Tujuan dan Sasaran latihan**

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Sukadiyanto (2005: 9) tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) Menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan, 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

### **d. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Sukadiyanto (2005: 12) berpendapat bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12) sistematis.

Dengan demikian yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-

ulang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan berolahraga menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

## **2. Definisi Lari *Zig-zag***

### **a. Latihan lari *Zig-zag***

Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok.

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988: 173).

Keuntungan dan kerugian latihan lari *zig-zag* berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

#### 1) Lari *zig-zag*

##### (a) Keuntungan :

(1) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil ( $45^0$  dan  $90^0$ ).

(2) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*

##### (b) Kerugian :

(1) Secara psikis arah lari perlu daya ingat lebih.

(2) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.



Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan sepakbola.

### **3. Hakikat Sepakbola**

#### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto dkk, 2000: 7).

Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat

persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto dkk, 2000: 8).

Menurut Komarudin (2011: 21) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif.

Dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif.

#### **b. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat

dengan proses belajar mengajar.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Drijen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64) kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

Jenis ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo yang termasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Sepakbola dan Bolavoli. Ekstrakurikuler yang termasuk non olahraga antara lain OSIS, Pramuka, Mading, Karya Ilmiah Remaja (KIR), Palang Merah Remaja (PMR), dan Koperasi Siswa (Kopsis).

Tujuan ekstrakurikuler yang diharapkan pihak sekolah yaitu berusaha

memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam pertandingan sepakbola, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi sepakbola.

#### **4. Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menurut Sucipto dkk., (2000: 28) “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. “Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Lebih lanjut menurut

Danny Mielke (2007: 2-5) “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
  - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
  - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
  - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
  - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.  
Sumber : Danny Mielke (2007: 3).

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar :
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
  - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
  - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.  
Sumber : Danny Mielke (2007: 4).

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
  - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
  - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
  - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.  
Sumber : Danny Mielke (2007: 3).

Menurut Komarudin (2005: 43) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”.

## **5. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama**

Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Siswa sekolah menengah pertama rata-rata usianya berkisar pada 13-15 tahun. Menurut Abin Syamsudin Makmun (2001: 130) pada tahap remaja awal rentang usia antara 11-13 sampai 14-15 tahun.

Dari pernyataan tersebut maka siswa sekolah menengah pertama tergolong dalam katagori tahap remaja awal karena rata-rata usia siswa sekolah menengah pertama berada pada tahap tersebut. Di usia 13 -15 tahun ini merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Harold Albery (Abin Syamsudin Makmun, 2001: 57) Remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasanya. Siswa sekolah menengah pertama termasuk pada tahapan remaja awal, kemudian Abin Syamsudin Makmun (2001: 132) menjelaskan atau memaparkan profil remaja awal sebagai berikut:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik
  - 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
  - 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
  - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
  - 4) Gerak gerik nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
  - 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
  - 1) Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
  - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik dan fantastik.
  - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
  - 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
  - 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.
- c. Perilaku Sosial Moral dan Religius
  - 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group).
  - 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
  - 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
  - 4) Mencari pegangan hidup.
  - 5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.



d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian

- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak).
- 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
- 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
- 4) Menghadapi masa kritis identitas diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa profil remaja pada umumnya merupakan tahapan remaja awal yang meliputi perkembangan fisik/motorik, perkembangan perilaku kognitif, perkembangan perilaku sosial moral/ religius dan perilaku afektif, konatif serta kepribadian.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kai kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.

2. Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan  $t_{hitung} 15,320 > t_{tabel} 2,262$ , (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle run* dengan  $t_{hitung} 4,232 > t_{tabel} 2,262$ , (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan  $t_{hitung} 6,952 > t_{tabel} 2,101$ , (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai *mean* lebih kecil pada saat *posttest* dibanding pada saat *pretest* dan nilai  $F_{hitung} 7,050 > F_{tabel} 4,098$ . Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

### C. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan lari *zig-zag* akan dapat memaksimalkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Metode latihan lari *zig-zag* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*).

Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain sepakbola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan fleksibel.

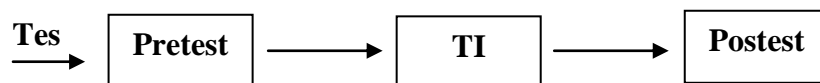
#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: H1: Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design*, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan:

*Pre Test* : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan lari *zig-zag*

*Post Test*: tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

#### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan *lari zig-zag* adalah bentuk latihan lari yang melewati rintangan pada titik tertentu selama durasi tertentu.
2. Kemampuan menggiring bola adalah keterampilan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh

sambil menggiring bola sepak yang diukur dengan tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 20-21) populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo yang berjumlah 30 orang.

### **2. Sampel**

Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sampel dari penelitian adalah Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Dalam penelitian ini, dari populasi 30 orang pemain dipilih 20 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sample*), dengan kriteria sebagai berikut:

1. Keaktifan mengikuti latihan rutin di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo minimal 3 kali setiap minggu.
2. Sudah pernah mengikuti/memperkuat tim SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo dalam beberapa kejuaraan/kompetisi.

3. Sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan dengan maksimal 20% atau 3 kali di ijin tidak hadir mengikuti latihan.

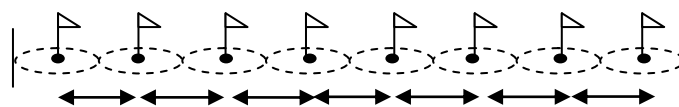
#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Suharsini Arikunto (2010 : 192) “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

##### **1. Instrumen tes**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559.

Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*.



**Gambar 5. Instrumen *Dribbling***  
**Sumber: Subagyo Irianto, dkk. (2010: 3)**

Menurut Subagyo Irianto, dkk. (2010: 4-5) tahapan pelaksanaan tes menggiring bola/ *dribbling* sebagai berikut:

Keterangan :

a) Peralatan

- 1) Lapangan sepakbola
- 2) Pancang besi yang diberi peralon 8 buah dengan panjang minimal 1,5 meter.
- 3) 1 buah bola
- 4) *Stopwatch*
- 5) Kapur
- 6) Alat tulis
- 7) Meteran panjang

b) Pelaksanaan.

- 1) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis start).
- 2) pemain bersiap diposisi start.
- 3) Setelah mendengarkan aba-aba dari testor 'ya', pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang, bila ada kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati pancang berurutan dan kembali menuju garis finish.
- 4) Diperkenakan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.



- 5) *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis finish
- 6) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *medribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* *medribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag*.

Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, selama 16 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

## **E. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan homogenitas data.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

- a) Penghitungan Normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi kuadrat*.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{f_0 - f_h}{f_h} \right]$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi Kuadrat

$f_0$  = Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = Frekuensi yang dihitung

b) Penghitungan Homogenitas.

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Variabel Terkecil}}$$

c) Penghitungan selisih *pre-test* dan *pos-test* latihan *zig-zag*

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. analisis data penelitian dengan membandingkan data *pre-test* dan *pos-test* setelah diberi perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka  $H_a$  ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka  $H_a$  diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan :

D = Jumlah perbedaan setiap pasangan (X1-X2-X3)

$D^2$  = *Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan*

N = Banyak Sampel

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

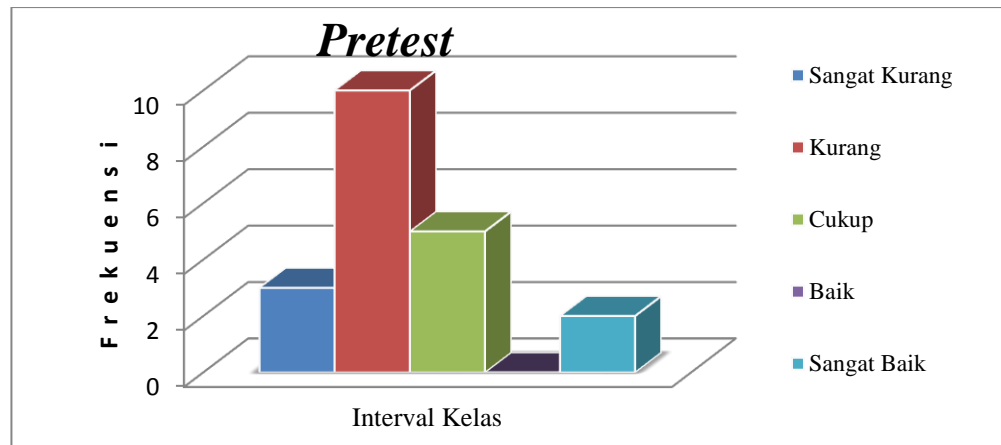
#### 1. Deskripsi Hasil *Pretest* Keterampilan Menggiring

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 18.34 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 22.78 detik, *mean* (rerata) 19.99 detik, *median* (nilai tengah) 19.71 detik, *modus* (nilai sering muncul) 18.78 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.14 detik, *range* (rentang data) 5. Deskripsi data hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \log N$ , *range* (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest* Keterampilan Menggiring

<i>Range</i>	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	21.91 – 22.78	Sangat Baik	2	10
2	21.02 – 21.90	Baik	0	0
3	20.13 – 21.01	Cukup	5	25
4	19.24 – 20.12	Kurang	10	50
5	18.34 – 19.23	Sangat Kurang	3	15
Jumlah			20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Histogram *Pretest* Keterampilan Menggiring

## 2. Deskripsi Hasil *Posttest* Keterampilan Menggiring

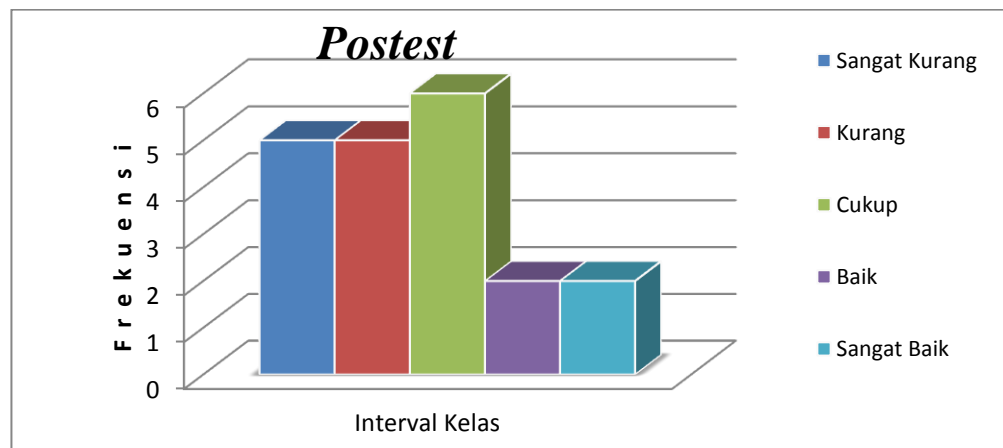
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 14.98 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 20.94 detik, *mean* (rerata) 17.39 detik, *median* (nilai tengah) 17.21 detik, *modus* (nilai sering muncul) 15.92 detik, dan *standart deviation* (*simpangan baku*) 1.66 detik, *range* (rentang data) 5.

Deskripsi data hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \log N$ , *range* (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Keterampilan Menggiring

<i>Range</i>	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	19.74 – 20.94	Sangat Baik	2	10
2	18.56 – 19.74	Baik	2	10
3	17.37 – 18.55	Cukup	6	30
4	16.18 – 17.36	Kurang	5	25
5	14.98 – 16.17	Sangat Kurang	5	25
Jumlah			20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Histogram *Posttest* Keterampilan Menggiring

## B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo sebagaiberikut:

Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola (*dribble*).

Untuk mengetahui mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo, maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam table berikut:

Tabel 3. Uji-*t* Keterampilan Menggiring

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>				Keterangan
	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	df	Sig	
<i>Pretest -Posttest</i>	15.892	2.093	19	0.000	Signifikan

Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $15.892 > 2.093$ ) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0.000 < 0.05$ , berarti terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan *pretest*, hasil peningkatan sebagai berikut:

Tabel 4. Penurunan Waktu Keterampilan Menggiring

<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	<i>Mean Difference</i>	Persentase Penurunan Waktu
19.99	17.39	2.60	13.01 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo dengan persentase penurunan waktu sebesar 13.01% setelah diberikan latihan lari *zig-zag*.

Sebelum diberikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo berada pada rerata *pretest* 19.99 detik dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 17.39 detik. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan lari *zig-zag* meningkat sebesar 2.61 atau 13.01%.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola, bahkan *dribble* merupakan kemampuan yang paling dasar karena *dribble* yang baik berpengaruh terhadap penguasaan bola untuk memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan kemampuan lari mengubah arah merupakan hal penting dalam teknik menggiring bola (*dribble*). Latihan lari *zig-zag* melewati rintangan dengan model dan tingkat kesulitan yang bervariasi mempunyai maksud untuk meningkatkan kemampuan menggiring.

Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan *zig-zag* berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *zig-zag* dilakukan dengan benar, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan *zig-zag* juga berguna untuk mengatasi kebosanan.

Bentuk latihan *zig-zag* yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag* banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan. Dari hasil penelitian peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo mendapatkan latihan lari *zig-zag* sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola sebesar 13.01%.

Hasil menyimpulkan bahwa latihan *zig-zag* efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai  $p$  *zig-zag* sebesar 0,000. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan keterampilan menggunakan metode latihan *zig-zag* lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan *shuttle run*, diterima.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan lari *zig-zag* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola.
2. Timbulnya semangat dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo pada khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk sekolah lain pada umumnya agar menggunakan latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. 2001. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Andhi Setyawan. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. FIK: UNY.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan: Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambuk Kusuma.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta : FIK UNY
- Muhibbin Syah. 2003. *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung : PT Rosdakarya
- M. Dahlan. (2010). Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Purbayu Budi Santosa dan Ashari. (2005). *Analisis Statistik dengan MS. Excel dan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. : FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK UNY

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni "*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*". Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.

## Lampiran 1. Surat Keterangan Judgment

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Dosen yang ditunjuk untuk menjadi Expert judgement dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa:

Nama : Hauri Raka Wiendhi A

NM :08601244107

Jurusan : PJKR

Menyatakan bahwa Instrumen Program Latihan yang dibuat oleh mahasiswa sudah mendapatkan penilaian (*expert judgement*) sehingga menjadi layak dan materi tersebut dapat diaplikasikan oleh mahasiswa tersebut.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Desember 2014

Dosen *Expert judgement*,



Fathan Nurcahyo, S. Pd. Jas., M. Or

NIP. 198207112008121003

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Dosen yang ditunjuk untuk menjadi Expert judgement dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa:

Nama : Hauri Raka Wiendhi A

NM :08601244107

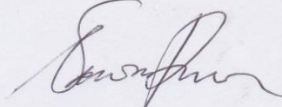
Jurusan : PJKR

Menyatakan bahwa Instrumen Program Latihan yang dibuat oleh mahasiswa sudah mendapatkan penilaian (*expert judgement*) sehingga menjadi layak dan materi tersebut dapat diaplikasikan oleh mahasiswa tersebut.

Demikian surat keterangan ini, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Desember 2014

Dosen *Expert judgement*,



Nawan Primasani, M. Or

NIP. 198405212008121001

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 024/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

20 Januari 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Hauri Raka Wiendhi Asmara  
NIM : 08601244107  
Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari  
Tempat/obyek : SMP Negeri 3 Sentolo, Kulon Progo  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo, Kulon Progo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kaprodi PJKR  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa ybs.





**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/M/340/1/2015

Membaca Surat : DEKAN  
Tanggal : 20 JANUARI 2015  
Nomor : 024/UN.34.16/PP/2015  
Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : HAURI RAKA WIENDHI ASMARA NIP/NIM : 08601244107  
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 SENTOLO, KULONPROGO  
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA DIY  
Waktu : 20 JANUARI 2015 s.d 20 APRIL 2015

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 20 JANUARI 2015  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si  
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA DIY





**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

**SURAT KETERANGAN / IZIN**

Nomor : 070.2 /00045/I/2015

- Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/340/1/2015, TANGGAL: 20 JANUARI 2015, PERIHAL: IZIN PENELITIAN
- Mengingat :
1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
  2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
  3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
  4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **HAURI RAKA WIENDHI ASMARA**  
NIM / NIP : **08601244107**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 3 SENTOLO KULON PROGO**

Lokasi : **SMP NEGERI 3 SENTOLO KULON PROGO**  
Waktu : **20 Januari 2015 s/d 20 April 2015**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : **Wates**  
Pada Tanggal : **20 Januari 2015**

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**  
  
**AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si.**  
**Pembina Tk.I ; IV/b**  
**NIP. 19680805 199603 1 005**

**Tembusan kepada Yth. :**

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Sentolo
6. Kepala SMP Negeri 3 Sentolo
7. Yang bersangkutan
8. Arsip

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian di SMP Negeri 3 Sentolo

 PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN SENTOLO  
**SMP NEGERI 3 SENTOLO**  
Alamat : Kaliagung, Sentolo, Kab. Kulon Progo Kode Tlp. (0274) 6473131 Kode  
Pos 55664  
e-mail smp3sentolo@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR : 423.4/ 027**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. PRAPTINAH, M.Pd.  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : HAURI RAKA WIENDHI ASMARA  
Nomor Induk Mahasiswa : 08601244107  
Program Studi : F I K PJKR  
Mahasiswa : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Judul Penelitian : "PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP  
KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI  
SMP NEGERI 3 SENTOLO KULON PROGO".

Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Sentolo, Kulon Progo.


Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sentolo, 02 Februari 2015

 Kepala Sekolah  
Dra. PRAPTINAH, M.Pd.  
Pemeriksa Tk I, IV b  
NIP. 19601030 198103 2 006



Lampiran 4. Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 1055 / SW - 49 / III / 2014</p>	
<p>No. Order : 005256</p>	
<p>Diterima tgl : 18 Maret 2014</p>	
<p><b>ALAT</b> Equipment</p>	<p>Nama : Stopwatch Tipe/Model : Kapabilitas : 9 jam Nomor Seri : Daya Baca : 0,01 detik Serial number : Merek/Buatan : Yasaka Accuracy : Trade Mark/Manufaktur :</p>
<p><b>PEMILIK</b> Owner</p>	<p>Nama : Wahyu Eka Pujiyanto Alamat : Jl Kaliwaru No 70 Condongcatur Depok Sleman</p>
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN</p>
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated</p>	<p>18 Maret 2014</p>
<p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration</p>	<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration</p>	<p>Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%</p>
<p><b>HASIL</b> Result</p>	<p>Lihat sebaliknya</p>
<p align="right">Yogyakarta, 21 Maret 2014 Kepala Dinas Perindustrian, Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah <b>BALAI METROLOGI</b> NIP. 19580514 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*


1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM  
NIP.19610807.198202.1.007

**Lampiran 5. Program Latihan**

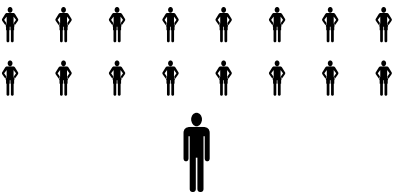
**RENCANA PROGRAM LATIHAN PER SESI/ HARI**

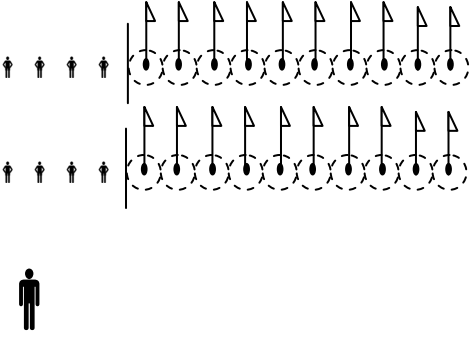

No	Hari	Sesi	Set	Repetisi	Recovery
1.	SELASA	1	3 set	10 rep/set	2 menit
2.	KAMIS	2	3 set	10 rep/set	2 menit
3.	SABTU	3	3 set	15 rep/set	2 menit
4.	SELASA	4	4 set	10 rep/set	2 menit
5.	KAMIS	5	4 set	10 rep/set	2 menit
6.	SABTU	6	3 set	15 rep/set	90 detik
7.	SELASA	7	4 set	10 rep/set	90 detik
8.	KAMIS	8	4 set	10 rep/set	90 detik
9.	SABTU	9	5 set	15 rep/set	2 menit
10.	SELASA	10	5 set	15 rep/set	2 menit
11.	KAMIS	11	5 set	15 rep/set	2 menit
12.	SABTU	12	5 set	20 rep/set	90 detik
13.	SELASA	13	5 set	20 rep/set	2 menit
14.	KAMIS	14	5 set	20 rep/set	2 menit
15.	SABTU	15	5 set	20 rep/set	2 menit
16.	SELASA	16	6 set	15 rep/set	90 detik



SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 1&2

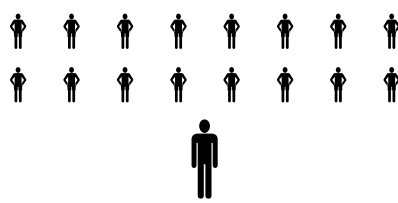
<p>HARI /TANGGAL : WAKTU : 65 menit SASARAN : Lari Zig-zag</p>	<p>TINGKAT : Pemula JUMLAH PESERTA: 20 org PERLENGKAPAN : bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch &amp; rompi</p>
--	---

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

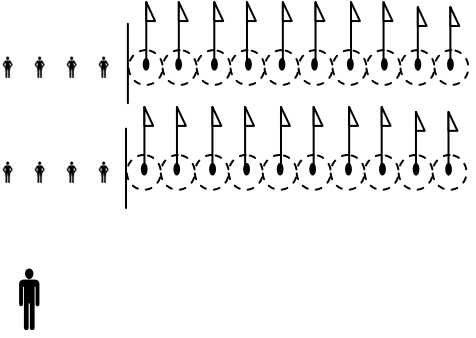

	<u>Latihan inti</u> Latihan <i>Zig-Zag</i>	30 menit - Set :3 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down -evaluasi -ber do'a

**SESI LATIHAN**  
**NO URUT SESI LATIHAN: 3**

<b>HARI /TANGGAL :</b> <b>WAKTU :</b> 65 menit  <b>SASARAN :</b> Lari Zig-zag	<b>TINGKAT :</b> Pemula <b>JUMLAH PESERTA:</b> 20 org <b>PERLENGKAPAN :</b> bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch & rompi	
--	---	--

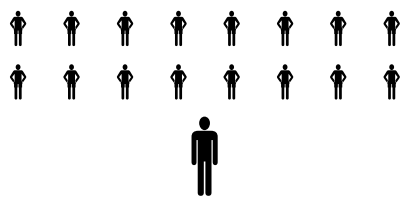
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a ;</u></b> -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

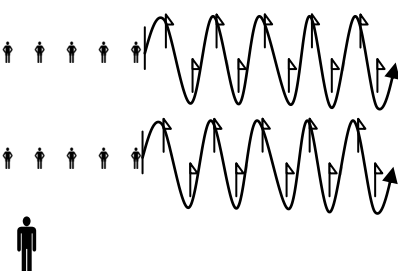



	<u>Latihan inti</u> Latihan <i>Zig-Zag</i>	30 menit . <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 3 set</li> <li>- Repetisi: 15-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> </ul>		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>-evaluasi</li> <li>-ber do'a</li> </ul>

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 4&5

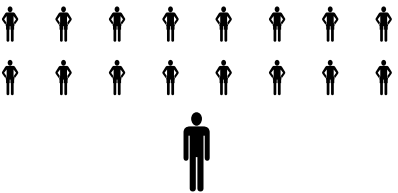
<p>HARI /TANGGAL : WAKTU : 65 menit  SASARAN : Lari Zig-zag</p>	<p>TINGKAT : Pemula JUMLAH PESERTA: 20 org PERLENGKAPAN : bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch &amp; rompi</p>
---	---

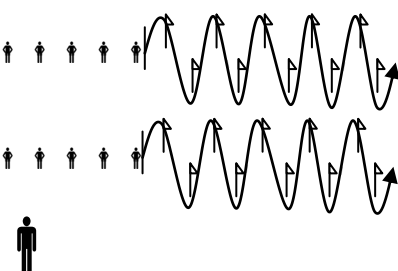

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		<p>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</p> <p>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</p>

	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit - Set: 4 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 2 menit		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down -evaluasi -ber do'a

**SESI LATIHAN**  
**NO URUT SESI LATIHAN: 6**

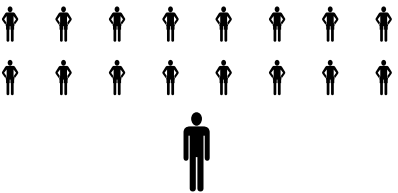
HARI /TANGGAL :	TINGKAT :	Pemula
WAKTU : 65 menit	JUMLAH PESERTA:	20 org
SASARAN : Lari Zig-zag	PERLENGKAPAN :	bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch & rompi

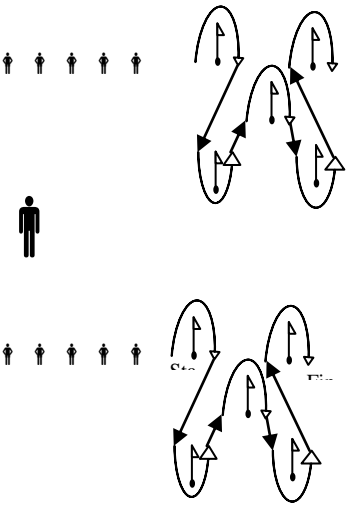

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

	<u>Latihan inti</u> Latihan Zig-Zag	30 menit - Set: 3 set - Repetisi: 15-25 rep/set - Recov.: 90 detik		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 7&8

HARI /TANGGAL :	TINGKAT :	Pemula
WAKTU : 65 menit	JUMLAH PESERTA:	20 org
SASARAN : Lari Zig-zag	PERLENGKAPAN :	bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch & rompi

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

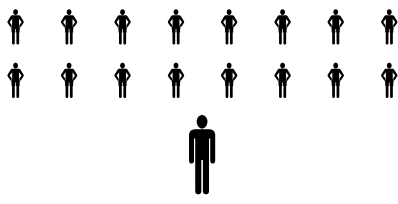
	<u>Latihan inti</u> Latihan <i>Zig-Zag</i>	30 menit - Set: 4 set - Repetisi: 10-15 rep/set - Recov.: 90 detik		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 9

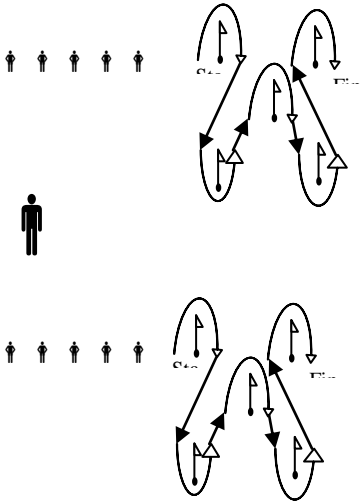

HARI /TANGGAL :  
WAKTU : 65 menit

TINGKAT : Pemula  
JUMLAH PESERTA: 20 org  
PERLENGKAPAN : bola, gawang  
cone,  
peluit, pancang  
stop watch &  
rompi

SASARAN : Lari Zig-zag

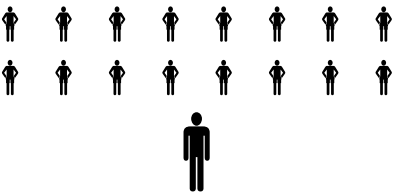
NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

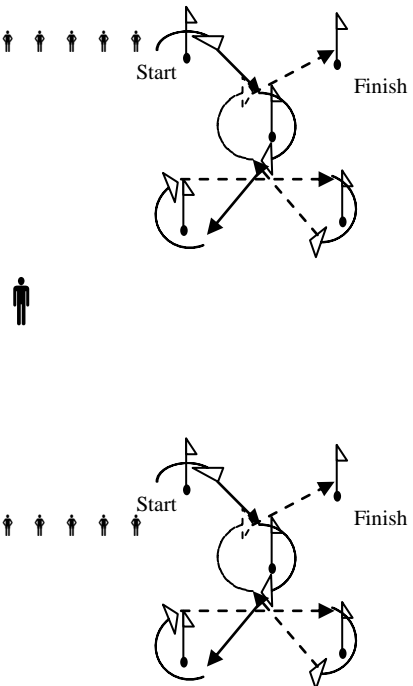



	<u>Latihan inti</u> Latihan <i>Zig-Zag</i>	30 enit - Set: 5 set - Repetisi: 15-25 rep/set - Recov.: 2 menit		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola.setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down -evaluasi -ber do'a

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 10&11

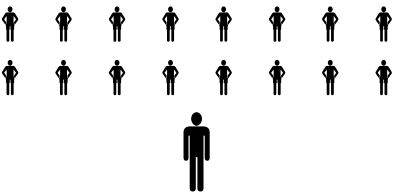
HARI /TANGGAL :	TINGKAT :	Pemula
WAKTU : 65 menit	JUMLAH PESERTA:	20 org
SASARAN : Lari Zig-zag	PERLENGKAPAN :	bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch & rompi

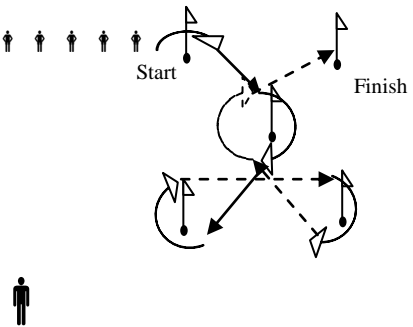
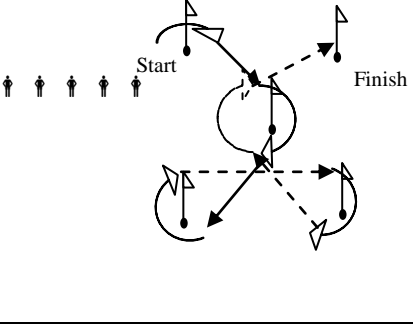

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

	<p><u>Latihan inti</u>  Latihan Zig-Zag</p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 5 set</li> <li>- Repetisi: 15-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 2 menit</li> </ul>		<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<u>penutup</u>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 12

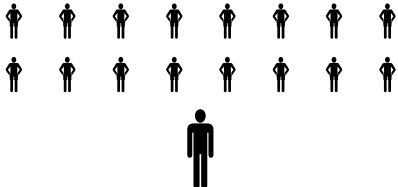
HARI /TANGGAL :	TINGKAT :	Pemula
WAKTU : 65 menit	JUMLAH PESERTA:	20 org
SASARAN : Lari Zig-zag	PERLENGKAPAN :	bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch & rompi

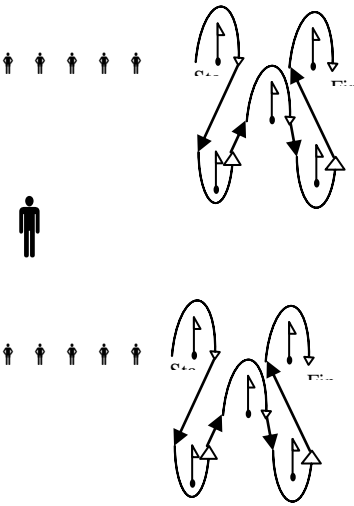

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar

	<p><u>Latihan inti</u>  Latihan <i>Zig-Zag</i></p>	<p>30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Set: 5 set</li> <li>- Repetisi: 20-25 rep/set</li> <li>- Recov.: 90 detik</li> </ul>	 	<p>Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.</p>
III	<u>penutup</u>	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooling down</li> <li>- evaluasi</li> <li>- ber do'a</li> </ul>

SESI LATIHAN  
NO URUT SESI LATIHAN: 13, 14, & 15

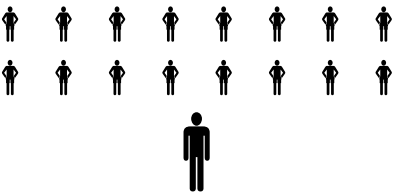
<p>HARI /TANGGAL : WAKTU : 65 menit</p> <p>SASARAN : Lari Zig-zag</p>	<p>TINGKAT : Pemula JUMLAH PESERTA: 20 org PERLENGKAPAN : bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch &amp; rompi</p>
---	---

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		<p>- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar.</p> <p>- pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar</p>

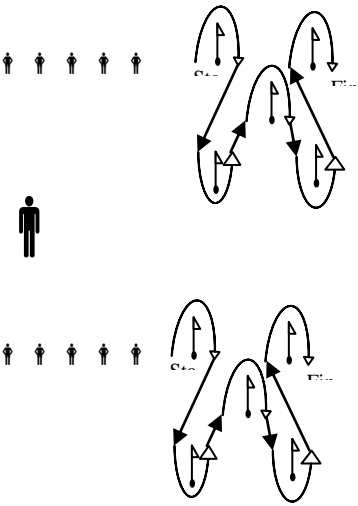

	<u>Latihan inti</u> Latihan <i>Zig-Zag</i>	30 menit - Set: 5 set - Repetisi: 15-25 rep/set - Recov.: 2 menit		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down -evaluasi -ber do'a

**SESI LATIHAN**  
NO URUT SESI LATIHAN: 16

HARI /TANGGAL :	TINGKAT :	Pemula
WAKTU :	JUMLAH PESERTA:	20 org
SASARAN :	PERLENGKAPAN :	bola, gawang cone, peluit, pancang stop watch & rompi
		Lari Zig-zag

NO	BENTUK LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
I	<b><u>Pengantar dan do'a</u></b> ; -siswa dibariskan	10 menit		Berdo'a dan di isi dengan penjelasan secara singkat dan jelas pelaksanaan perlakuan ( <i>treatment</i> )
II	<b><u>Pemanasan</u></b> - jogging - <i>stretching</i> (dinamis & statis )  peregangan otot tubuh mulai bagian atas menuju bagian bawah secara urut.	10 menit		- Pantau anak latih agar melakukan gerakan ini dengan benar. - pada saat peregangan otot pelatih memberi contoh yang benar



	<u>Latihan inti</u> <u>Latihan Zig-Zag</u>	30 menit - Set: 6 set - Repetisi: 15-25 rep/set - Recov.: 90 detik		Melakukan gerakan zig-zag tanpa bola. setelah sampai garis finish dilanjutkan pemain lain.
III	<u>penutup</u>	15 menit		- cooling down - evaluasi - ber do'a

## Lampiran 6. Data Pretest dan Posttest

**Data Pretest**  
**Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola**  
**SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo**

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1	R P	24.35	19.78	19.78
2	N M	22.67	19.29	19.29
3	A I	25.45	19.78	19.78
4	A K	23.32	19.23	19.23
5	I A	24.86	19.45	19.45
6	D E	20.56	18.34	18.34
7	I B	25.79	20.45	20.45
8	T A	21.45	18.78	18.78
9	M Y	20.54	18.78	18.78
10	T W	22.43	19.67	19.67
11	M F	26.48	22.56	22.56
12	R N	25.42	22.78	22.78
13	R R	22.65	19.76	19.76
14	T S	23.78	19.43	19.43
15	S B	24.25	20.17	20.17
16	E P	26.78	20.99	20.99
17	D R	25.34	20.78	20.78
18	A S	23.79	19.59	19.59
19	A M	22.39	20.79	20.79
20	F N	21.35	19.56	19.56

**Data Posttest**  
**Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola**  
**SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Test I</b>	<b>Test II</b>	<b>Terbaik</b>
1	R P	22.56	17.49	17.49
2	N M	19.78	15.92	15.92
3	A I	19.76	15.92	15.92
4	A K	19.43	16.67	16.67
5	I A	20.17	16.54	16.54
6	D E	18.99	14.98	14.98
7	I B	20.78	18.64	18.64
8	T A	19.59	15.34	15.34
9	M Y	19.79	16.31	16.31
10	T W	19.56	15.53	15.53
11	M F	22.56	20.73	20.73
12	R N	22.56	20.94	20.94
13	R R	22.78	16.93	16.93
14	T S	19.76	16.76	16.76
15	S B	19.43	17.49	17.49
16	E P	20.17	18.48	18.48
17	D R	20.99	18.34	18.34
18	A S	20.78	17.67	17.67
19	A M	19.59	19.31	19.31
20	F N	20.79	17.74	17.74

## Lampiran 7. Olah Data Penelitian

### Statistics

	TesAwal	TesAkhir
N Valid	20	20
Missing	5	5
Mean	19.99	17.39
Median	19.71	17.21
Mode	18.78 <sup>a</sup>	15.92 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1.14	1.66
Minimum	18.34	14.98
Maximum	22.78	20.94
Sum	399.96	347.73

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### TesAwal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18.34	1	4.0	5.0	5.0
18.78	2	8.0	10.0	15.0
19.23	1	4.0	5.0	20.0
19.29	1	4.0	5.0	25.0
19.43	1	4.0	5.0	30.0
19.45	1	4.0	5.0	35.0
19.56	1	4.0	5.0	40.0
19.59	1	4.0	5.0	45.0
19.67	1	4.0	5.0	50.0
19.76	1	4.0	5.0	55.0
19.78	2	8.0	10.0	65.0
20.17	1	4.0	5.0	70.0
20.45	1	4.0	5.0	75.0
20.78	1	4.0	5.0	80.0
20.79	1	4.0	5.0	85.0
20.99	1	4.0	5.0	90.0
22.56	1	4.0	5.0	95.0
22.78	1	4.0	5.0	100.0
Total	20	80.0	100.0	
Missing System	5	20.0		
Total	25	100.0		

**Tes Akhir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.98	1	4.0	5.0	5.0
	15.34	1	4.0	5.0	10.0
	15.53	1	4.0	5.0	15.0
	15.92	2	8.0	10.0	25.0
	16.31	1	4.0	5.0	30.0
	16.54	1	4.0	5.0	35.0
	16.67	1	4.0	5.0	40.0
	16.76	1	4.0	5.0	45.0
	16.93	1	4.0	5.0	50.0
	17.49	2	8.0	10.0	60.0
	17.67	1	4.0	5.0	65.0
	17.74	1	4.0	5.0	70.0
	18.34	1	4.0	5.0	75.0
	18.48	1	4.0	5.0	80.0
	18.64	1	4.0	5.0	85.0
	19.31	1	4.0	5.0	90.0
	20.73	1	4.0	5.0	95.0
	20.94	1	4.0	5.0	100.0
	Total	20	80.0	100.0	
Missing	System	5	20.0		
Total		25	100.0		

## Distribusi frekuensi

### *Pretest*

- a. Kelas Interval  $= 1 + 3.3 \log N$   
 $= 1 + 3.3 \log 20$   
 $= 1 + 3.3 (1.3)$   
 $= 1 + 4.29$   
 $= 5 \quad (\text{pembulatan})$
- b. Rentang Data  $= \text{Nilai Maximum} - \text{Nilai Minimum}$   
 $= 22.78 - 18.34$   
 $= 4.44$
- c. Panjang Kelas  $= \frac{\text{Rentang}}{\text{Kelas Interval}}$   
 $= \frac{4.44}{5}$   
 $= 0.89$

### *Posttest*

- a. Kelas Interval  $= 1 + 3.3 \log N$   
 $= 1 + 3.3 \log 20$   
 $= 1 + 3.3 (1.3)$   
 $= 1 + 4.29$   
 $= 5 \quad (\text{pembulatan})$
- b. Rentang Data  $= \text{Nilai Maximum} - \text{Nilai Minimum}$   
 $= 20.94 - 14.98$   
 $= 5.96$
- d. Panjang Kelas  $= \frac{\text{Rentang}}{\text{Kelas Interval}}$   
 $= \frac{5.96}{5}$   
 $= 1.19$

## Uji-t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TesAwal	19.9980	20	1.14266	.25551
	TesAkhir	17.3865	20	1.65634	.37037

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TesAwal&TesAkhir	20	.927	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TesAwal - TesAkhir	2.61150	.73488	.16433	2.26756	2.95544	15.892	19	.000

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian











